



# 学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
5 (火)	ごはん		こめ		641	814	19 (火)	ごはん		こめ		664	825	
	牛乳	牛乳			23.1	28.3		牛乳	牛乳				28.2	34.4
	ビーフンスープ	とりにく	ビーフン	こまつな にんじん ほししいたけ たけのこ	22.0	26.4		ごもくあますに	ぶたにく だいず ちくわ	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ ピーマン にんじん		19.3	22.7
	マーボーなす	ぶたにく だいず みそ テンメンジャン	ごまあぶら さとう あぶら でんぷん じゃがいも	ゴヤー ねぎ にんじん にんにく しょうが なす パプリカ	1.9	2.3		にんじんじゃこソテー	しらす	ごまあぶら	にんじん しらたき		2.3	2.9
6 (水)	げんまいごはん		こめ げんまい		624	800	20 (水)	ごはん		こめ		635	811	
	牛乳	牛乳			25.6	32.7		牛乳	牛乳				29.7	38.6
	とりごぼうスープ	とりにく とうふ	あぶら	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	23.6	29.6		なめこと たまごのスープ	とりにく たまご とうふ	でんぷん	なめこ にんじん ねぎ		21.8	26.0
	さばのみそに いんげんのごまあえ	さばのみそに	ごま さとう	さやいんげん	2.0	2.7		しろみぎかなのスパイスあげ	シイラ	でんぷん あぶら	にんにく		2.4	3.1
7 (木)	アマトリチャーナ	ベーコン チーズ	スバゲッティ あぶら オリーブあぶら	たまねぎ トマト パセリ にんにく	670	775	21 (木)	ごはん		こめ		617	787	
	牛乳	牛乳			21.9	25.9		牛乳	牛乳				28.6	36.5
	ふたごパン		パン		33.5	35.8		さわにわん	ぶたにく	あぶら	ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ		18.6	23.0
	ミモザサラダ デザート	たまご	あぶら	ブロッコリー キャベツ	1.8	2.4							2.0	2.8
8 (金)	ぶたにくずし	ぶたにく	こめ さとう ごま	レモン ごぼう かんぴょう さやいんげん	634	784	22 (金)	ごはん		こめ		677	857	
	牛乳	牛乳			25.1	30.2		はっこう乳	はっこう乳				21.2	25.8
	のっぺいじる	とりにく なまあげ	さといも でんぷん あぶら	だいこん ねぎ にんじん こんにゃく	22.6	26.1		さつまいもの チキンカレー	とりにく スキムミルク	さつまいも こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース		13.4	16.8
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ	あぶら		2.3	2.8		まめサラダ	ハム だいす しろいんげんまめ きんときまめ	さとう	キャベツ えだまめ		2.3	2.9
11 (月)	くろばん		パン		675	846	25 (月)	コッペパン		パン		619	761	
	牛乳	牛乳			26.7	33.7		牛乳	牛乳				30.3	37.5
	カレーヌードル スープ	ベーコン	フィットチーネ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ	29.8	35.3		スコッチブロス	ベーコン とりにく	むぎ あぶら	にんじん こまつな セロリー たまねぎ とうがん		29.7	34.4
	さけとポテトの レモンに	さけ	でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	レモン	2.5	3.2		ホキのチーズやき チョコだいずクリーム	ホキ チーズ	パンこ チョコだいずクリーム		2.1	2.7	
12 (火)	マーガリン		マーガリン				26 (火)	ごはん		こめ		665	816	
	わかめごはん	わかめ	こめ		624	808		牛乳	牛乳				26.8	32.5
	牛乳	牛乳			22.5	28.9		すきやきに	ぶたにく やきとうふ	ふ あぶら さとう	しらたき はくさい にんじん ねぎ		21.9	26.3
	おおびらじる	こんぶ	さといも さとう	だいこん にんじん ほししいたけ ごぼう こんにゃく	18.9	23.4		ひじきのマヨあえ くだもの	ひじき ツナ	マヨネーズ ごま さとう	ほうれんそう キャベツ みかん		1.9	2.4
13 (水)	さんぞくやき	とりにく	でんぷん あぶら	たまねぎ にんにく しょうが			27 (水)	ごはん		こめ		616	767	
	ゆでブロッコリー くだもの			ブロッコリー きよほう				牛乳	牛乳				25.2	29.6
	ごはん		こめ		621	786		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	しらたき たまねぎ さやいんげん にんじん		16.9	18.8
	牛乳	牛乳			28.4	35.2		こまつなの にびたし	あぶらあげ てもみかつお		こまつな もやし		1.6	2.0
14 (木)	とうがんとたまごの ちゅうかスープ	とりにく たまご	でんぷん	とうがん にんじん たまねぎ パセリ	20.1	23.5	28 (木)	ラスク		パン さとう マーガリン		627	772	
	あつあげと ぶたにくの みそいため	なまあげ ぶたにく みそ	さとう あぶら	しょうが ピーマン キャベツ にんじん ほししいたけ	1.9	2.5		牛乳	牛乳				24.2	30.0
	どさんこラーメン	ぶたにく みそ わかめ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう マーガリン	もやし にんじん にら にんにく しょうが とうもろこし	617	815		ポークシチュー	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト		29.1	32.6
	牛乳	牛乳			23.9	24.8		ブロッコリーサラダ	しろいんげんまめ	マヨネーズ	ブロッコリー とうもろこし キャベツ		2.2	2.8
15 (金)	ミニロールパン(小学校のみ)		パン		2.5	2.7	29 (金)	ごはん		こめ		636	793	
	ポテトとツナのいため デザート	ツナ	じゃがいも あぶら とうにゅうプリン					ごもくごはん	とりにく こんぶ あぶらあげ	こめ むぎ さとう	ごぼう にんじん しらたき		29.4	35.9
	カレーピラフ	ぶたにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ エリンギ ピーマン	618	784		牛乳	牛乳				21.0	25.0
	牛乳	牛乳			26.5	33.1		さといもの すましじる	とうふ	さといも	ほししいたけ ほうれんそう		2.5	3.1
コーンスープ	とりにく たまご	あぶら でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	18.7	22.5	あじのいそべあげ デザート	かまぼこ	こむぎこ あぶら						
レバーのケチャップいため くだもの	レバー	さとう												

\*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

## <9月14日 中学校給食について>

中学校は、ソフト麺が届きます。エネルギー量が満たされるため、ミニロールパンはつきませんのでご了承ください。

## 食事でエネルギーや栄養を しっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使うぶんも必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



## 激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

☆次回の給食費の引き落とし日は、10月5日(木)です。残高のご確認をお願いいたします。